

Bagaimana cara bermeditasi:  
Panduan untuk Pemula untuk Perdamaian  
Yuttadhammo Bhikkhu

saya

#### Daftar Isi

<a href="#">Pengantar.....</a>	<a href="#">aku aku aku</a>
<a href="#">Bab Satu: Apa itu Meditasi? .....</a>	<a href="#">1</a>
<a href="#">Bab Dua: Meditasi Duduk .....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Bab Tiga: Meditasi Berjalan .....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">Bab Empat: Fundamental .....</a>	<a href="#">19</a>
<a href="#">Bab Lima: Sujud dengan Sadar .....</a>	<a href="#">26</a>
<a href="#">Bab Enam: Kehidupan Sehari-hari .....</a>	<a href="#">31</a>
<a href="#">Lampiran: Ilustrasi .....</a>	<a href="#">41</a>

ii

#### pengantar

Buklet ini diambil dari seri video enam bagian di YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Awalnya dimaksudkan untuk digunakan di Pusat Penahanan Federal Los Angeles, di mana tidak mungkin untuk mendistribusikan ajaran melalui video, tetapi sejak itu menjadi sarana pilihan saya untuk memperkenalkan latihan meditasi untuk pendaatang baru pada umumnya. Sementara videonya memberikan panduan visual yang bermanfaat, buklet ini banyak mengandung informasi yang diperbarui dan diperluas yang tidak ada dalam video. Pelajaran disusun sesuai dengan bagaimana saya harapkan a pendaatang baru untuk belajar meditasi langkah demi langkah. Ini mungkin aneh bahwa bab dua, tiga, dan lima disajikan sebaliknya urutan di mana mereka harus dipraktekkan. Alasannya adalah itu meditasi duduk paling mudah bagi pemula untuk menghargai. Sekali seseorang menjadi nyaman dengan konsep-konsep yang terlibat di dalamnya meditasi, mereka dapat memperluas latihan mereka termasuk berjalan dan bahkan sujud yang penuh perhatian jika mereka cenderung. Niat saya satu-satunya dalam menyelesaikan tugas ini adalah lebih banyak orang dapat mengambil manfaat dari latihan meditasi. Tampaknya tepat jika seseorang ingin hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan, ia harus bekerja untuk menyebarkan kedamaian dan kebahagiaan di dunia di mana seseorang hidup. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah membantu membuat buku ini mungkin: orang tua saya dan semua guru masa lalu saya, saat ini saya guru dan pembimbing, Ajaan Tong Sirimangalo, dan sejenisnya makhluk yang awalnya menyalin ajaran dari Video Youtube. Semoga semua makhluk berbahagia. Yuttadhammo aku aku aku

*Didedikasikan untuk guru saya, Ajaan Tong Sirimangalo, yang bagi saya merupakan mata pencaharian*

*mengingatkan bahwa Buddha pernah berjalan di Bumi ini.*

iv

---

## Halaman 7

### **Bab Satu: Apa itu Meditasi?**

Buku ini dimaksudkan sebagai wacana pengantar tentang cara bermeditasi bagi mereka yang kurang atau tidak memiliki pengalaman sama sekali praktik meditasi, serta mereka yang berpengalaman dalam jenis meditasi lain tetapi tertarik mempelajari teknik meditasi baru. Dalam bab pertama ini, saya akan menjelaskan apa itu meditasi, dan bagaimana seseorang harus pergi tentang mempraktekannya.

Pertama, penting untuk memahami kata itu “Meditasi” artinya berbeda bagi orang yang berbeda. Untuk beberapa, meditasi hanya berarti menenangkan pikiran, menciptakan negara yang damai atau menyenangkan sebagai liburan atau melarikan diri dari kenyataan duniawi. Bagi yang lain, meditasi menyiratkan pengalaman luar biasa, atau penciptaan kondisi kesadaran mistis, bahkan magis.

Dalam buku ini saya ingin mendefinisikan meditasi berdasarkan arti kata itu sendiri. Kata "meditasi" datang dari dasar linguistik yang sama dengan kata "obat". <sup>1</sup>

Ini berguna dalam memahami arti meditasi karena obat mengacu pada sesuatu yang digunakan untuk menyembuhkan penyakit tubuh. Secara paralel, kita bisa mengerti meditasi digunakan untuk menyembuhkan penyakit dalam pikiran. Selain itu, kami memahami obat itu, berbeda dengan obat-obatan, bukan untuk tujuan melarikan diri menjadi sementara keadaan senang atau bahagia dan kemudian memudar, meninggalkan satu sakit seperti sebelumnya. Obat dimaksudkan untuk efek perubahan abadi, membawa tubuh kembali ke keadaan alami kesehatan dan kesejahteraan.

Dengan cara yang sama, tujuan meditasi bukanlah untuk mendatangkan

1 Menurut etymonline.com, kedua kata tersebut berasal “dari basis PIE \* med- 'untuk mengukur, batasi, pertimbangkan, sarankan”.

1

---

## Halaman 8

tentang keadaan damai atau tenang sementara, tetapi lebih untuk mengembalikan pikiran yang menderita dari kekhawatiran, tekanan dan pengkondisian buatan kembali ke keadaan alami yang asli dan kedamaian dan kesejahteraan abadi.

Jadi ketika Anda berlatih meditasi sesuai dengan buku ini, harap dipahami bahwa mungkin juga tidak selalu terasa damai atau menyenangkan. Datang untuk mengerti dan bekerja melalui kondisi stres, kekhawatiran, kemarahan yang mengakar, kecanduan, dll. kadang-kadang bisa sangat tidak menyenangkan proses, terutama karena kita menghabiskan sebagian besar waktu kita menghindari atau menekan aspek negatif ini dari kami pikiran.

Mungkin terkadang meditasi tidak menghasilkan apa-apa kedamaian atau kebahagiaan sama sekali; inilah mengapa itu harus ditekankan meditasi itu bukan obat. Seharusnya tidak membuat Anda merasa bahagia saat Anda melakukannya dan kemudian kembali ke kesengsaraan Anda ketika kamu tidak. Meditasi dimaksudkan untuk memberi efek nyata mengubah cara seseorang memandang dunia, membawa dunia ingat kembali ke keadaan alami kejelasannya. Seharusnya memungkinkan

seseorang untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan sejati dan abadi melalui menjadi lebih mampu berurusan dengan alam kesulitan hidup.

Teknik dasar meditasi yang kita gunakan untuk memudahkan perubahan ini adalah penciptaan kesadaran yang jelas. Di meditasi, kami mencoba untuk menciptakan kesadaran yang jelas dari setiap orang pengalaman saat itu terjadi. Tanpa bermeditasi, kita cenderung segera menilai dan bereaksi terhadap pengalaman kami sebagai "baik", "Buruk", "aku", "milikku", dll., Yang pada gilirannya menimbulkan stres, penderitaan, dan penyakit mental. Dengan membuat yang jelas memikirkan objek, kami mengganti semacam ini penilaian dengan pengakuan sederhana dari objek apa adanya. Penciptaan kesadaran yang jelas dipengaruhi melalui penggunaan alat meditasi kuno namun terkenal yang disebut a

2

"Mantra".

Mantra mengacu pada kata atau frasa yang digunakan untuk fokus pikiran pada suatu objek, paling sering yang ilahi atau gaib. Namun di sini, kami menggunakan mantra untuk fokus perhatian kita pada realitas biasa, sebagai pengakuan yang jelas atas pengalaman kami apa adanya, bebas dari proyeksi dan pertimbangan. Dengan menggunakan mantra dengan cara ini, kita akan bisa untuk memahami objek pengalaman kami dengan jelas dan tidak menjadi terikat atau menolak mereka.

Misalnya, ketika kita menggerakkan tubuh kita menggunakan mantra buat kesadaran yang jelas tentang pengalaman menggunakan a mantra yang menangkap esensinya, seperti dalam, "bergerak". Kapan kita mengalami perasaan, "perasaan". Ketika kita berpikir, "berpikir". Ketika kita merasa marah, kita berkata dalam pikiran, "marah". Ketika kita merasakan sakit, kita juga mengingatkan diri kita sendiri diam-diam, "sakit". Kami memilih kata yang menggambarkan pengalaman secara akurat dan gunakan kata itu untuk mengakui pengalaman apa adanya, tidak memungkinkan timbulnya a penilaian objek sebagai baik, buruk, aku, milikku, dll.

Mantra tidak harus di mulut atau di kepala, tetapi hanya kesadaran yang jelas tentang objek untuk apa itu. Oleh karena itu, kata itu harus muncul dalam pikiran pada saat yang sama lokasi sebagai objek itu sendiri. Kata mana yang kita pilih bukan sangat penting, selama itu memfokuskan pikiran pada sifat obyektif dari pengalaman.

Untuk menyederhanakan proses mengenali manifold objek pengalaman, kami secara tradisional terpisah pengalaman menjadi empat kategori. <sup>1</sup>

Semuanya kita

pengalaman akan masuk ke dalam salah satu dari empat kategori ini; mereka berfungsi sebagai panduan dalam mensistematisasi praktik kita, memungkinkan kita untuk dengan cepat mengenali apa dan apa yang tidak nyata, dan

1 Empat kategori ini disebut empat landasan perhatian dalam agama Buddha, dan dijelaskan secara lebih rinci dalam teks-teks Buddhis. Di sini, garis besar sederhana adalah cukup untuk tujuan kita.

3

mengidentifikasi realitas apa adanya. Merupakan kebiasaan untuk mengingat empat kategori ini sebelum melanjutkan dengan

latihan meditasi:

1. Tubuh - gerakan dan postur tubuh;
2. Perasaan - sensasi sakit tubuh dan mental, kebahagiaan, ketenangan, dll .;
3. Pikiran - pikiran yang muncul dalam pikiran - masa lalu atau masa depan, baik atau buruk;
4. Dhamma - kelompok mental dan fisik

fenomena yang menarik khusus untuk meditator, termasuk kondisi mental awan itu kesadaran seseorang, enam indera yang dengannya seseorang mengalami kenyataan, dan banyak lainnya. [1](#)

Keempat, tubuh, perasaan, pikiran, dan dhamma adalah empat fondasi meditasi praktek. Mereka adalah apa yang kita gunakan untuk menciptakan kesadaran yang jelas dari saat ini.

Pertama, dalam hal tubuh, kami mencoba mencatat setiap fisik pengalaman seperti itu terjadi. Ketika kita meregangkan lengan kita, untuk Sebagai contoh, kita berkata dalam hati, "peregangan". Kapan kami melenturkannya, "melenturkan". Ketika kita duduk diam kita berkata pada diri kita sendiri, "duduk". Ketika kita berjalan, kita berkata pada diri kita sendiri, "berjalan".

Apa pun posisi tubuh kita, kita cukup mengenali itu

postur untuk apa itu dan gerakan apa pun yang kita buat kami hanya mengenali sifat dasarnya juga, menggunakan mantra untuk mengingatkan diri kita sendiri tentang keadaan tubuh seperti itu

aku s. Dengan cara ini, kita menggunakan tubuh kita sendiri untuk membuat yang jelas kesadaran akan realitas.

Berikutnya adalah perasaan yang ada di tubuh dan pikiran.

1 Kata "dhamma" berarti "kenyataan", dan itu mencakup beberapa set realitas itu

menarik bagi meditator. Di sini kita akan membatasi diskusi pada set pertama, the

rintangan mental, yang paling penting bagi meditator pemula.

4

Ketika kita merasakan sakit, kita berkata pada diri kita sendiri, "sakit". Di dalam kasus, kita benar-benar dapat mengulanginya lagi dan lagi ke diri kita sendiri, sebagai "sakit ... sakit ... sakit", jadi, bukannya membiarkan kemarahan atau keenggan muncul, kita melihatnya hanya sebagai a sensasi. Kita belajar melihat bahwa rasa sakit dan biasa kita tidak suka itu adalah dua hal yang berbeda; bahwa memang ada tidak ada yang "buruk" secara intrinsik tentang rasa sakit itu sendiri, juga bukan intrinsik "milik kita" karena kita tidak dapat mengubah atau mengendalikannya. Ketika kita merasa bahagia, kita mengakuinya dengan cara yang sama, mengingatkan diri kita tentang sifat sebenarnya dari pengalaman itu, sebagai "bahagia, bahagia, bahagia". Bukan itu yang kami coba singkirkan sensasi yang menyenangkan. Kami sederhana memastikan bahwa kami juga tidak melekat padanya, dan karenanya melakukannya tidak menciptakan kecanduan, keterikatan, atau keinginan sensasi. Seperti dengan rasa sakit, kita datang untuk melihat bahwa kebahagiaan dan kesukaan kita akan hal itu adalah dua hal yang berbeda, dan tidak ada yang "baik" secara intrinsik tentang kebahagiaan. Kita melihat bahwa berpegang teguh pada kebahagiaan tidak berhasil bertahan lebih lama, tetapi lebih mengarah pada ketidakpuasan dan menderita ketika itu hilang.

Demikian juga, ketika kita merasa tenang, kita berkata pada diri kita sendiri, "tenang, tenang, tenang", melihat dengan jelas dan menghindari keterikatan pada perasaan damai ketika mereka muncul. Dengan cara ini, kita mulai lihatlah bahwa semakin sedikit kemelekatan yang kita miliki terhadap kedamaian

perasaan, semakin damai kita jadinya.

Landasan ketiga adalah pikiran kita. Ketika kita ingat peristiwa di masa lalu, apakah itu membawa kesenangan atau penderitaan, kita berkata kepada diri kita sendiri, "berpikir, berpikir". Sebagai gantinya untuk menimbulkan kemelekatan atau keengganan, kita hanya tahu mereka apa adanya - pikiran. Ketika kita merencanakan atau berspekulasi tentang masa depan, kita juga menjadi begitu menyadari fakta bahwa kita berpikir, bukannya menyukai atau tidak menyukai isi pikiran, dan dengan demikian menghindari takut, khawatir, atau stres yang mungkin mereka bawa.

5

Fondasi keempat, "dhamma", berisi banyak pengelompokan fenomena mental dan fisik. Beberapa mereka dapat dimasukkan dalam tiga yayasan pertama, tetapi mereka lebih baik dibahas dalam kelompok masing-masing untuk kemudahan pengakuan. Kelompok dhamma pertama adalah lima rintangan untuk kejernihan mental. Ini adalah negara bagian yang menghalangi praktik seseorang: keinginan, kebencian, kemalasan, gangguan, dan keraguan. Mereka tidak hanya menjadi penghalang mencapai kejernihan pikiran, mereka juga merupakan penyebab bagi semua penderitaan dan stres dalam hidup kita. Itu demi kepentingan terbaik kita bekerja dengan sungguh-sungguh untuk memahami dan membuangnya dari kami pikiran, karena inilah tujuan sebenarnya dari meditasi.

Jadi saat kita merasakan keinginan, saat kita menginginkan sesuatu kita tidak memiliki, atau melekat pada sesuatu yang kita lakukan, kita hanya mengakui keinginan atau kesukaan untuk apa itu, lebih tepatnya daripada salah menerjemahkan keinginan menjadi kebutuhan. Kami mengingatkan diri kita sendiri dari emosi apa adanya, dengan demikian: "menginginkan, menginginkan", "menyukai, menyukai". Kami datang untuk melihat keinginan itu dan keterikatan adalah stres dan penyebab untuk masa depan kekecewaan ketika kita tidak bisa mendapatkan hal-hal yang kita menginginkan atau kehilangan hal-hal yang kita sukai.

Ketika kita merasa marah, kesal oleh mental atau fisik pengalaman yang telah muncul, atau dikecewakan oleh mereka yang belum, kami mengenali ini sebagai "marah, marah" atau "Tidak suka, tidak suka". Ketika kita sedih, frustrasi, bosan, takut, tertekan, dll, kami juga mengenali masing-masing emosi apa adanya, "sedih, sedih", "frustrasi, frustrasi", dll, dan lihat dengan jelas bagaimana kita menyebabkan penderitaan dan stres untuk diri kita sendiri dengan mendorong hal-hal negatif ini keadaan emosional. Begitu kita melihat hasil negatif dari kemarahan, kita secara alami akan cenderung menjauh dari itu di masa depan. Ketika kita merasa malas, kita berkata kepada diri kita sendiri, "malas, malas" atau "Lelah, lelah", dan kita akan menemukan bahwa kita dapat memperoleh kembali milik kita energi alami dengan cara ini. Ketika kita terganggu,

6

khawatir atau stres, kita dapat mengatakan, "terganggu, terganggu", "khawatir, khawatir", atau "stres, stres" dan kita akan menemukannya bahwa kita lebih fokus. Saat kita merasa ragu atau sedang bingung tentang apa yang harus dilakukan, bisa kita katakan pada diri sendiri "meragukan, meragukan" atau "bingung, bingung", dan juga demikian kita akan menemukan bahwa kita lebih percaya diri sebagai hasilnya. Kesadaran yang jelas dari empat yayasan ini merupakan

teknik dasar latihan meditasi seperti yang dijelaskan dalam bab-bab berikut. Karena itu penting untuk pahami kerangka teoretis ini sebelum mulai melakukan latihan meditasi. Memahami dan menghargai pentingnya menciptakan kesadaran yang jelas tentang objek pengalaman kami sebagai pengganti Pikiran menghakimi kita adalah langkah pertama dalam mempelajari caranya untuk bermeditasi.

7

### **Bab Dua: Meditasi Duduk**

Dalam bab ini, saya akan menjelaskan bagaimana mempraktikkannya prinsip-prinsip yang dipelajari dalam bab pertama selama duduk resmi meditasi. Meditasi duduk adalah meditasi sederhana latihan yang bisa dilakukan duduk bersila di atas lantai atau bahkan di kursi atau bangku. Untuk orang yang tidak bisa duduk sama sekali, teknik yang sama dapat digunakan dalam kebohongan posisi.

Tujuan dari meditasi formal adalah untuk membatasi pengalaman kita ke jumlah objek paling sedikit agar mudah observasi tanpa menjadi kewalahan atau terganggu.

Saat duduk diam, seluruh tubuh tenang dan satu-satunya

Gerakannya adalah ketika nafas masuk dan meninggalkan tubuh.

Ketika nafas memasuki tubuh, harus ada yang naik

gerakan di perut. Ketika nafas meninggalkan

tubuh, harus ada juga gerakan jatuh. Jika

Gerakan tidak mudah terlihat, Anda bisa meletakkan tangan Anda di perut Anda sampai menjadi jelas.

Jika sulit untuk merasakan gerakan perut bahkan

dengan tangan Anda, Anda dapat mencoba berbaring telentang sampai

Anda bisa merasakannya. Kesulitan dalam menemukan kebangkitan

dan gerakan perut jatuh saat duduk

umumnya karena ketegangan mental dan stres; jika ada

sabar dan gigih dalam latihan, pikiran dan

tubuh akan mulai rileks sampai seseorang dapat bernafas

secara alami duduk seperti ketika berbaring.

Yang paling penting untuk diingat adalah kita ada

mencoba mengamati nafas dalam keadaan alami, alih-alih

memaksa atau mengendalikannya dengan cara apa pun. Pada awalnya, the

napas mungkin dangkal atau tidak nyaman, tetapi sekali

Pikiran mulai melepaskan dan berhenti berusaha mengendalikan

8

napas, naik turunnya perut akan menjadi lebih

jelas dan memungkinkan untuk pengamatan yang nyaman.

Inilah gerakan naik turun yang akan kita gunakan sebagai milik kita

objek meditasi pertama. Setelah kami dapat mengamati

gerakan perut tanpa kesulitan, itu akan berfungsi sebagai a

objek meditasi standar bagi kita untuk kembali kapan saja.

Metode formal untuk meditasi duduk adalah sebagai berikut: [1](#)

1. Duduk dengan kaki bersilang jika memungkinkan, dengan satu kaki masuk di depan yang lain, tidak ada kaki di atas yang lain. Jika

posisi ini tidak nyaman, Anda bisa duduk di mana saja

posisi yang nyaman untuk pengamatan

perut.

2. Duduk dengan satu tangan di atas yang lain, telapak tangan ke atas pangkuan.
  3. Duduk dengan punggung lurus. Itu tidak perlu untuk bagian belakang menjadi lurus jika itu benar tidak nyaman; selama pergerakan perut jelas terlihat, postur apa pun baik.
  4. Tutup mata. Karena fokusnya adalah pada perut, membuka mata hanya akan mengalihkan perhatian jauh dari objek.
  5. Kirim pikiran keluar ke perut; ketika perut naik, memunculkan pikiran jernih, diam-diam di pikiran, "naik", dan saat perut jatuh, "jatuh". Ulangi latihan ini sampai Anda perhatian dialihkan ke objek lain dari kesadaran.
- Sekali lagi penting untuk memahami bahwa pikiran yang jernih, "Naik" atau "jatuh" harus ada dalam pikiran, yang seharusnya
- 1 Silakan lihat ilustrasi 41 pada lampiran untuk dua posisi duduk tradisional.
- 9

fokus pada perut. Seolah-olah seseorang berbicara ke perut. Praktek ini dapat dilakukan selama lima atau sepuluh menit, atau lebih lama jika seseorang mampu. Langkah selanjutnya adalah memasukkan keempat fondasi ke dalam praktek: tubuh, perasaan, pikiran, dan dhamma.

Mengenai tubuh, mengamati naik dan turunnya adalah cukup untuk meditator pemula. Kadang-kadang, orang mungkin ingin juga mengakui posisi tubuh sebagai "Duduk, duduk", atau "berbaring, berbaring" jika lebih ditemukan lebih kondusif untuk observasi yang jelas.

Sehubungan dengan perasaan, ketika sensasi muncul di tubuh, seseorang harus memusatkan perhatian seseorang pada itu, membuang perut dan fokus pada sensasi. Jika perasaan rasa sakit harus timbul, misalnya, seseorang harus mengambil rasa sakit sendiri sebagai objek meditasi.

Salah satu dari empat yayanan dapat berfungsi sebagai a objek meditasi, karena keempatnya adalah aspek realitas. Bukan itu diperlukan untuk tetap dengan naik turunnya perut setiap saat. Sebaliknya, ketika rasa sakit muncul, satu harus mengamati objek baru, rasa sakit, agar mengerti dengan jelas apa adanya, bukannya menilai atau mengidentifikasi dengan itu. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, meditator hanya harus fokus pada rasa sakit dan buat yang jelas berpikir, "sakit, sakit, sakit, sakit ..." sampai hilang.

Alih-alih kesal tentang rasa sakit, orang akan melihatnya untuk apa itu dan biarkan saja.

Ketika kebahagiaan muncul, seseorang harus menciptakan yang jelas berpikir, "bahagia." Ketika seseorang merasa damai atau tenang, satu harus menciptakan pemikiran yang jernih, "damai," atau "tenang" sampai Perasaan itu hilang. Di sini, tujuannya adalah untuk menghindari berpegang teguh pada perasaan, yang akan menciptakan ketergantungan di atasnya. Ketika seseorang berpegang teguh pada perasaan positif, dia akan menjadi

10

---

mau tidak mau tidak puas ketika mereka pergi.

Setelah sensasi hilang, seseorang harus kembali ke naik dan turunnya perut dan terus mengamati sebagai "naik" dan "jatuh".

Berkenaan dengan pikiran, jika pikiran muncul selama meditasi, seseorang harus mengakui mereka sebagai "berpikir". Tidak apakah seseorang memikirkan masa lalu atau masa depan atau apakah pikiran seseorang baik atau buruk; bukannya membiarkan pikiran berkeliaran dan kehilangan jejak realitas, bawa pikiran kembali ke realitas pemikiran dengan, "berpikir". Kemudian kembali ke naik dan turun dan lanjutkan latihan sebagai normal.

Berkenaan dengan dhamma, ketika pikiran memunculkan kesukaan, senang dengan pengalaman tertentu, buat pemikiran yang jernih, "Menyukai, Menyukai". Ketika ketidaksukaan muncul - kemarahan, kebosanan, frustrasi, dll. - buat pikiran jernih, "tidak suka, tidak menyukai", "marah, marah", "bosan, bosan", atau "frustrasi, frustrasi". Ketika kemalasan atau kantuk muncul, buat pikiran yang jernih, "malas, malas", atau "mengantuk, mengantuk". Ketika gangguan atau kekhawatiran muncul, "terganggu, terganggu" atau "khawatir, khawatir". Ketika keraguan atau kebingungan muncul, "meragukan, meragukan" atau "bingung, bingung" dan seterusnya. Setelah rintangan di atas mereda, kembalikan pikiran lagi untuk kesadaran yang jelas tentang saat sekarang oleh fokus pada naik turunnya perut.

Latihan meditasi formal memiliki banyak manfaat, 1 yang pertama adalah bahwa pikiran akan menjadi lebih bahagia dan damai hasil dari. Dengan menumbuhkan kebiasaan kesadaran yang jelas kenyataannya, pikiran akan menjadi lebih bahagia, lebih ringan dan lebih bebas dari stres dan penderitaan yang datang dari penghakiman dan kemelekatan. Kebanyakan meditator akan mengalami kebahagiaan dan kebahagiaan setelah beberapa hari bermeditasi jika mereka 1 Empat manfaat berikut ini diambil dari Sa gītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

ñ  
11

rajin dan sistematis dalam praktiknya. Itu penting, tentu saja, untuk mengakui bahwa pengalaman seperti itu hanyalah a buah dari praktik dan bukan pengganti untuk praktik yang tepat diri. Orang harus mengakui mereka seperti orang lain pengalaman lain, seperti dalam "bahagia, bahagia", atau "tenang, tenang". Meskipun demikian, perasaan seperti itu adalah manfaat sejati dari berlatihlah agar seseorang dapat melihat sendiri bahkan setelah beberapa saat waktu berlatih meditasi.

Manfaat kedua adalah bahwa seseorang akan mulai mengerti diri sendiri dan dunia sekitar dengan cara yang tidak mungkin tanpa latihan meditasi. Seseorang akan datang untuk melihat dengan jelas bagaimana kebiasaan mental seseorang menyebabkan seseorang menderita; bagaimana rangsangan eksternal tidak benar-benar menjadi penyebab penderitaan atau kebahagiaan sampai seseorang melekat pada mereka.

Seseorang datang untuk melihat mengapa ada penderitaan, bahkan sementara satu hanya menginginkan kebahagiaan; bagaimana objek keinginan dan keengganan hanyalah pengalaman fana, timbul dan berhenti tanpa henti, tidak layak untuk dipertahankan atau diperjuangkan bagaimanapun juga.



Lebih jauh, seseorang akan memahami pikiran orang lain di jalan yang sama. Tanpa meditasi, orang cenderung segera menilai orang lain berdasarkan tindakan mereka dan pidato, menimbulkan rasa suka atau tidak suka, ketertarikan atau kebencian terhadap mereka. Melalui latihan meditasi, seseorang memahami bagaimana orang lain menjadi penyebab penderitaan dan kebahagiaan sendiri, dan karenanya seseorang lebih cenderung untuk memaafkan dan menerima orang lain sebagaimana adanya tanpa menghakimi mereka.

Manfaat ketiga dari latihan ini adalah seseorang menjadi lebih sadar dan sadar akan dunia di sekitar. Tanpa mendukung praktik meditasi, orang mungkin akan melewati sebagian besar satu hari bangun seseorang secara otomatis tanpa menjadi jelas sadar akan tindakan, ucapan, dan pikirannya sendiri. Setelah

12

---

## Halaman 19

menumbuhkan kesadaran meditasi, seseorang akan menjadi lebih menyadari pengalaman realitas sehari-hari seseorang. Sebagai Hasilnya, ketika situasi sulit muncul, seseorang akan dapat melakukannya menanggapi situasi dengan kejernihan pikiran, menerima situasi seseorang pengalaman untuk apa mereka bukannya menjadi mangsa suka dan tidak suka, ketakutan, kecemasan, kebingungan, dan sebagainya. Seseorang akan dapat menanggung konflik, kesulitan, penyakit, dan bahkan kematian, jauh lebih baik daripada orang tanpa latihan meditasi.

Manfaat keempat, tujuan sebenarnya dari latihan meditasi, adalah bahwa seseorang akan dapat menyingkirkan diri dari kejahatan dalam diri seseorang pikiran sendiri yang menyebabkan penderitaan untuk diri sendiri dan orang lain; kemarahan, keserakahan, khayalan, kecemasan, khawatir, stres, ketakutan, kesombongan, kesombongan, dan sebagainya. Orang akan melihat semua mental menyatakan bahwa menciptakan ketidakbahagiaan dan stres untuk diri sendiri dan yang lain dengan jelas sebagaimana adanya dan membuangnya sebagai hasilnya. Ini adalah penjelasan praktik meditasi dasar dan formal dan manfaatnya. Pada titik ini, saya akan bertanya itu Anda mulai berlatih sesuai dengan metode ini setidaknya sekali sebelum melanjutkan ke bab berikutnya atau kembali ke halaman Anda kehidupan sehari-hari. Berlatihlah selama lima atau sepuluh menit, atau berapa lama nyaman, untuk pertama kalinya, sekarang, di hadapan Anda lupakan apa yang sudah Anda baca di bab ini. Daripada menjadi seperti orang membaca menu, merasakan buah latihan meditasi untuk diri sendiri seperti orang yang benar-benar menggunakan menu untuk memesan makanan.

Terima kasih atas minat Anda pada meditasi, dan saya dengan tulus berharap bahwa ajaran ini akan membawa kedamaian, kebahagiaan dan kebebasan dari penderitaan untuk hidup Anda.

13

---

## Halaman 20

### **Bab Tiga: Meditasi Berjalan**

Dalam bab ini, saya akan menjelaskan teknik berjalan meditasi. Seperti halnya meditasi duduk, fokus berjalan meditasi adalah menjaga pikiran pada saat ini dan sadar akan fenomena yang muncul, untuk menciptakan kesadaran yang jelas akan realitas seseorang.

Mengingat kemiripannya dengan meditasi duduk, orang mungkin bertanya-tanya apa tujuan meditasi berjalan berfungsi. Jika seseorang tidak mampu

untuk berlatih meditasi jalan, seseorang masih akan dapat memperoleh manfaat dari meditasi duduk, tetapi meditasi jalan memiliki beberapa manfaat unik yang menjadikannya pujian yang baik dan pendahulu untuk meditasi duduk. Saya akan menghitung lima manfaat tradisional di sini. <sup>1</sup>

Pertama, meditasi jalan memberikan kebugaran fisik. Jika kita menghabiskan seluruh waktu kita duduk diam, tubuh kita akan menjadi lemah dan tidak mampu mengerahkan tenaga. Berjalan bermeditasi mempertahankan kebugaran dasar bahkan untuk meditor yang bersemangat dan dapat dilihat sebagai suplemen untuk latihan fisik.

Kedua, meditasi jalan menumbuhkan kesabaran dan daya tahan. Karena meditasi jalan aktif, tidak demikian membutuhkan kesabaran sebanyak duduk diam; itu berguna perantara antara aktivitas biasa dan duduk formal meditasi.

Ketiga, meditasi jalan membantu menyembuhkan penyakit di tubuh. Sedangkan mediasi duduk menempatkan tubuh dalam keadaan homeostasis, meditasi jalan merangsang aliran darah dan aktivitas biologis, sementara cukup lembut untuk dihindari kejengkelan. Ini juga membantu merilekskan tubuh, mengurangi ketegangan dan stres dengan bergerak perlahan dan metedis.

<sup>1</sup> Kelima manfaat ini diambil dari Anguttara Nikāya, Ca kamasutta (5.1.3.9).

ñ  
14

Meditasi berjalan dengan demikian bermanfaat dalam membantu mengatasi penyakit seperti penyakit jantung dan radang sendi, juga menjaga kesehatan umum dasar.

Keempat, meditasi jalan membantu pencernaan yang sehat. Itu

Kerugian terbesar dari meditasi duduk adalah bisa sebenarnya menghambat pencernaan makanan. Berjalan meditasi, di sisi lain, merangsang pencernaan sistem, memungkinkan seseorang untuk melanjutkan latihan meditasi seseorang tanpa harus membahayakan kesehatan fisik seseorang.

Kelima, meditasi jalan membantu seseorang untuk menumbuhkan keseimbangan konsentrasi. Jika seseorang hanya berlatih duduk meditasi, konsentrasi seseorang mungkin terlalu lemah atau terlalu kuat, menyebabkan gangguan atau kelesuan.

Karena meditasi jalan itu dinamis, itu memungkinkan keduanya tubuh dan pikiran untuk menetap secara alami. Jika dilakukan sebelum duduk meditasi, meditasi jalan akan membantu memastikan keseimbangan keadaan pikiran selama duduk berikutnya.

Metode meditasi jalan adalah sebagai berikut:

1. Kaki harus berdekatan, hampir menyentuh, dan harus tetap berdampingan di seluruh meditasi, tidak ada yang di depan yang lain, juga tidak dengan ruang besar di antara jalur mereka.

2. Tangan harus digenggam, memegang kanan kiri, baik di depan atau di belakang tubuh. <sup>1</sup>

3. Mata harus terbuka sepanjang meditasi dan pandangan seseorang harus tertuju pada jalan di depan sekitar dua meter atau enam kaki di depan tubuh.

4. Seseorang harus berjalan dalam garis lurus, di suatu tempat antara tiga hingga lima meter atau sepuluh hingga lima belas kaki di

<sup>1</sup> Silakan lihat ilustrasi 40 pada lampiran untuk contoh langkah kaki yang cocok

sikap.

15

panjangnya.

5. Seseorang mulai dengan menggerakkan kaki kanan ke depan panjang kaki, dengan kaki sejajar dengan tanah.

Seluruh kaki harus menyentuh tanah

saat yang sama, dengan bagian belakang tumit sejajar dengan dan ke sebelah kanan jari kaki kaki kiri.

6. Gerakan setiap kaki harus lancar dan

alami, gerakan lengkung tunggal dari awal hingga

berakhir, tanpa jeda atau perubahan mendadak dalam arah apapun.

7. Satu kemudian menggerakkan kaki kiri ke depan, melewati

kaki kanan untuk turun dengan bagian belakang tumit masuk

sejalan dengan dan ke kiri jari-jari kaki kanan,

dan seterusnya, satu kaki panjang untuk setiap langkah.

8. Saat seseorang menggerakkan setiap kaki, ia harus membuat a

catatan mental seperti dalam meditasi duduk, menggunakan a

mantra yang menangkap esensi gerakan

seperti yang terjadi. Kata dalam hal ini adalah "melangkah

benar" saat menggerakkan kaki kanan, dan "melangkah

kiri" saat menggerakkan kaki kiri.

9. Seseorang harus membuat catatan mental pada saat yang tepat

saat setiap gerakan, baik sebelum atau sesudah

pergerakan.

Jika catatan mental, "melangkah ke kanan", dibuat di depan kaki

bergerak, seseorang mencatat sesuatu yang belum terjadi.

Jika seseorang menggerakkan kaki pertama dan kemudian mencatat, "melangkah ke kanan",

seseorang memperhatikan sesuatu di masa lalu. Either way, ini

tidak dapat dianggap meditasi, karena tidak ada

kesadaran akan kenyataan dalam kedua kasus tersebut.

Untuk mengamati dengan jelas pergerakan yang terjadi, satu

harus mencatat "langkah-" di awal gerakan, adil

saat kaki meninggalkan lantai, "-ping" saat kaki bergerak

16

meneruskan; dan "benar" pada saat kaki bersentuhan

lantai lagi. Metode yang sama harus digunakan

ketika menggerakkan kaki kiri, dan kesadaran seseorang harus

bergerak di antara gerakan setiap kaki dari satu ujung

dari jalan menuju yang lain.

Setelah mencapai ujung jalur berjalan, berbalik dan

berjalan ke arah lain. Metode memutar sambil

menjaga kewaspadaan yang jernih berarti berhenti, membawa

kaki mana pun yang ada di belakang untuk berdiri di sebelah kaki yang ada di

depan, berkata pada diri sendiri, "berhenti, berhenti, berhenti", seperti

kaki bergerak. Begitu seseorang berdiri diam, ia harus

menyadari posisi berdiri sebagai, "berdiri,

berdiri, berdiri", lalu mulai berbalik, sebagai berikut:

1. Angkat kaki kanan sepenuhnya dari lantai dan balikkan

90 ° untuk meletakkannya kembali di lantai, mencatat sekali,

"berputar". Penting untuk memperluas kata untuk menutupi

seluruh gerakan, jadi "turn-" harus

berada di awal gerakan dan "-ing"

harus di ujung, saat kaki menyentuh lantai.

2. Angkat kaki kiri dari lantai dan putar 90 ° untuk berdiri dengan kaki kanan, mencatat sama saja, "berputar".

3. Ulangi gerakan kedua kaki sekali lagi "berputar" (kaki kanan), "berbalik" (kaki kiri), lalu perhatikan, "berdiri, berdiri, berdiri".

4. Lanjutkan dengan meditasi jalan di arah yang berlawanan, mencatat, "melangkah ke kanan", "melangkah ke kiri", seperti sebelumnya.

Selama meditasi berjalan, jika pikiran, perasaan, atau emosi muncul, seseorang dapat memilih untuk mengabaikannya, membawa pikiran kembali ke kaki untuk mempertahankan fokus dan kontinuitas. Namun, jika mereka menjadi gangguan, satu harus berhenti bergerak, membawa kaki belakang ke depan

17

---

## Halaman 24

berdiri dengan kaki depan, berkata pada diri sendiri, "berhenti, berhenti, berhenti, "lalu" berdiri, berdiri, berdiri, " dan mulai merenungkan gangguan seperti duduk meditasi, "berpikir, berpikir, berpikir", "sakit, sakit, sakit", "marah", "sedih", "bosan", "bahagia", dll., menurut pengalaman. Setelah objek perhatian menghilang, lanjutkan dengan berjalan seperti sebelumnya, "melangkah ke kanan", "melangkah ke kiri".

Dengan cara ini, seseorang hanya mondar-mandir, berjalan masuk satu arah hingga mencapai ujung yang ditentukan jalan, lalu berbalik dan berjalan di yang lain arah.

Secara umum, seseorang harus mencoba menyeimbangkan jumlahnya waktu yang dihabiskan dalam meditasi jalan dengan jumlah yang dihabiskan dalam meditasi duduk, untuk menghindari keberpihakan pada satu atau yang lain sikap. Jika seseorang berlatih sepuluh menit berjalan meditasi, misalnya, seseorang harus mengikutinya dengan sepuluh meditasi duduk.

Ini menyimpulkan penjelasan tentang cara berlatih berjalan meditasi. Sekali lagi, saya mendorong Anda untuk tidak cukup puas membaca buku ini; tolong, cobalah teknik meditasi untuk diri sendiri dan lihat manfaat yang mereka bawa untuk diri sendiri.

Terima kasih atas minat Anda pada latihan meditasi dan lagi saya berharap Anda damai, bahagia, dan bebas dari penderitaan.

18

---

## Halaman 25

### **Bab Empat: Fundamental**

Dalam bab ini, saya akan menjelaskan empat prinsip dasar yang penting untuk latihan meditasi. <sup>1</sup> Prakteknya meditasi lebih dari sekedar berjalan bolak-balik dan duduk diam. Manfaat yang diperoleh seseorang dari latihan meditasi tergantung pada kualitas pikiran seseorang pada setiap saat, bukan jumlah praktik yang dilakukan seseorang.

Prinsip penting pertama adalah meditasi itu harus berlatih di saat ini. Selama meditasi, meditasi pikiran harus difokuskan pada pengalaman yang terjadi di setiap saat, tidak pernah tinggal di masa lalu atau melewatkan maju ke masa depan. Orang harus menghindari pemikiran tentang bagaimana

banyak waktu seseorang duduk atau berapa banyak waktu yang tersisa. Pikiran seseorang harus selalu memperhatikan objek sebagaimana adanya timbul pada saat ini, tidak menyimpang satu pun saat ke masa lalu atau masa depan.

Ketika seseorang tidak terhubung dengan momen saat ini, maka dia akan kehilangan kontak tidak berhubungan dengan kenyataan. Setiap pengalaman hanya berlangsung a momen tunggal, jadi penting untuk mencatat pengalaman di saat mereka terjadi, mengenali kemunculan mereka, bertahan, dan berhenti, menggunakan mantra untuk membuat yang jelas kesadaran akan sifat dasar mereka. Hanya dengan cara ini bisa kita memahami hakikat realitas yang sebenarnya.

Prinsip penting kedua adalah meditasi harus dilakukan terus menerus. Latihan meditasi, seperti apa pun pelatihan, harus menjadi kebiasaan jika ingin membantu mengatasi kebiasaan buruk kemelekatan dan keberpihakan. Jika satu berlatih meditasi sebentar-sebentar dan tidak lengah antara sesi, kejernihan pikiran yang diperoleh dari 1 Empat kualitas meditasi yang penting ini diturunkan oleh guru saya, Ajaan Tong Sirimangalo.

19

latihan akan dilemahkan oleh pikiran yang terganggu selanjutnya menyatakan, membuat latihan meditasi tampak tidak berguna. Ini sering menjadi penyebab frustrasi dan kekecewaan pada yang baru meditator sampai mereka belajar untuk menjadi perhatian penuh selama mereka kegiatan sehari-hari dan terus menerus dari satu meditasi teknik ke yang berikutnya. Begitu mereka mampu menjadi perhatian terus menerus, konsentrasi mereka akan meningkat dan mereka akan menyadari manfaat sebenarnya dari latihan ini.

Seseorang harus mencoba berlatih terus menerus dari satu saat ke saat lain selanjutnya. Selama meditasi formal, seseorang harus mempertahankannya pikiran di saat sekarang melalui seluruh berlatih sebaik mungkin, menggunakan mantra untuk membuat a pemikiran jernih dari satu saat ke saat berikutnya. Kapan berjalan, seseorang harus berhati-hati untuk mengalihkan perhatian seseorang dari satu kaki ke kaki berikutnya tanpa putus. Saat duduk, satu harus memperhatikan dengan cermat naik dan turunnya, memperhatikan setiap gerakan, satu demi satu, tanpa istirahat. Terlebih lagi, setelah berlatih meditasi jalan, orang harus melakukannya menjaga kesadaran dan pengakuan akan masa kini saat sampai seseorang duduk dalam posisi duduk, mencatat "Membungkuk", "menyentuh", "duduk", dll, sesuai dengan diperlukan gerakan untuk mengubah posisi. Sekali duduk bawah, seseorang harus segera memulai kontemplasi naik dan turunnya perut selama durasi meditasi duduk. Di akhir meditasi duduk, satu harus mencoba untuk terus bermeditasi pada saat ini dalam kehidupan sehari-hari, terus mencatat yang terbaik dari kemampuan seseorang hingga sesi meditasi berikutnya.

Latihan meditasi seperti hujan deras. Setiap saat jelas menyadari kenyataan seperti setetes hujan. Meskipun mungkin terlihat tidak penting, jika seseorang terus menerus memperhatikan dari satu momen ke momen berikutnya, masing-masing dengan jelas menyadari saat satu demi satu, saat-saat terkonsentrasi kesadaran akan menumpuk dan memunculkan yang kuat

20

konsentrasi dan wawasan yang jelas ke dalam realitas, sama seperti tetes hujan jatuh sangat kecil menumpuk untuk mengisi danau atau banjir seluruh desa.

Prinsip praktik penting ketiga terkait dengan teknik menciptakan kesadaran yang jelas. Biasa kesadaran akan pengalaman tidak memadai, seperti yang ada pada saat itu non-meditator dan bahkan hewan, dan tidak menghasilkan wawasan tentang sifat realitas sejauh diperlukan mengatasi kebiasaan dan kecenderungan buruk. Untuk membuat semacam itu kesadaran yang jelas tentang realitas pamungkas yang akan memfasilitasi keadaan seperti itu, tiga kualitas pikiran harus hadir, sebagai berikut: <sup>1</sup>

1. Upaya - untuk membuat yang tepat pengakuan pengalaman saat itu terjadi, orang tidak bisa hanya mengatakan kata-kata seperti "naik", "jatuh" dan berharap mendapatkan pemahaman tentang realitas. Seseorang harus secara aktif mengirim pikiran ke objek dan jaga pikiran dengan objek saat ia muncul, sementara itu tetap ada, dan sampai berhenti, objek apa pun itu menjadi. Dalam kasus naik turunnya perut, misalnya, seseorang harus mengamati perut itu sendiri, mengirimkan pikiran ke masing-masing saat naik atau turun. Daripada mengulangi mantra di kepala atau di mulut, seseorang harus kirim pikiran ke objek dan buat catatan di lokasi pengalaman.
2. Pengetahuan - setelah seseorang mengirim pikiran ke objek, seseorang harus mengarahkan pikiran untuk menjadi sadar akan objek. Daripada hanya mengatakan "Naik" dan "jatuh", sambil memaksa pikiran untuk fokus membabi buta pada objek, seseorang harus mengamati gerak seperti yang terjadi, dari awal hingga akhir. Jika objeknya adalah

1 Tiga kualitas ini diambil dari Satipatttthāna Sutta dari Majjhima Nikāya (MN 10).

21

sakit, seseorang harus berusaha untuk mengamati rasa sakit tanpa goyah; jika itu adalah pikiran, seseorang harus mengamati pikiran itu sendiri, daripada tersesat di konten, dan sebagainya.

3. Pengakuan - setelah seseorang menyadari objek, seseorang harus membuat catatan objektif pengalaman, membangun yang jelas dan akurat memahami objek apa adanya, menghindari keberpihakan dan khayalan. Pengakuan adalah a penggantian untuk pikiran-pikiran yang mengalihkan perhatian yang mengarah satu untuk memperkirakan pada objek, melihatnya sebagai "Baik", "buruk," aku ", " milikku ", dan sebagainya. Daripada membiarkan pikiran memunculkan proyeksi atau penilaian objek, orang hanya mengingatkan diri dari sifat sebenarnya dari objek apa adanya, sebagaimana dijelaskan dalam bab pertama.

Kualitas dasar penting keempat dari praktik adalah menyeimbangkan kemampuan mental seseorang. Pikiran itu

dipahami secara tradisional memiliki lima fakultas penting bermanfaat bagi perkembangan spiritual. Ini adalah:

1. Keyakinan
2. Upaya
3. Perhatian penuh
4. Konsentrasi
5. Kebijakan

Kelima fakultas ini secara umum bermanfaat bagi pikiran, tetapi jika mereka tidak seimbang, mereka mungkin benar-benar memimpin merugikan seseorang. Misalnya, seseorang mungkin memilikinya kepercayaan diri yang kuat tetapi sedikit kebijakan, yang bisa menuntun seseorang menumbuhkan iman buta, memercayai hal-hal hanya dari kepercayaan diri dan bukan karena empiris realisasi dari kebenaran. Akibatnya, orang tidak akan repot-repot

22

periksalah hakikat realitas yang sebenarnya, hiduplah yang sesuai untuk beriman pada keyakinan yang mungkin atau mungkin tidak benar. Orang-orang seperti itu harus memeriksa keyakinan mereka dengan cermat kontras dengan kenyataan, agar menyesuaikan iman mereka sesuai untuk kebijakan yang mereka peroleh dari meditasi, bukan berprasangka realitas sesuai dengan keyakinan mereka. Bahkan harus Keyakinan seseorang sejalan dengan kenyataan, ia akan tetap lemah dan tidak stabil jika tidak didukung oleh realisasi kebenaran yang sebenarnya untuk diri sendiri

Di sisi lain, orang mungkin memiliki kebijakan yang kuat tetapi sedikit iman, dan karena itu meragukan jalan seseorang tanpa memberikannya percobaan jujur. Orang seperti itu mungkin menolak untuk menunda tidak percaya cukup lama untuk membuat penyelidikan yang memadai, bahkan ketika sebuah teori dijelaskan oleh otoritas yang dihormati, memilih untuk ragu dan berdebat daripada menyelidiki diri.

Sikap seperti ini akan membuat kemajuan dalam meditasi latihan yang sulit, karena kurangnya keyakinan meditator, membuat seseorang tidak dapat memfokuskan pikiran dengan benar. Misalnya orang harus berusaha melihat keraguan mereka sebagai penghalang penyelidikan jujur dan mencoba yang terbaik untuk memberikan meditasi kesempatan yang adil sebelum menjatuhkan hukuman.

Demikian juga, seseorang mungkin memiliki usaha yang kuat tetapi lemah konsentrasi, mengarahkan pikiran seseorang untuk terganggu sering dan membuat orang tidak dapat fokus pada apa pun untuk waktu yang lama. Beberapa orang benar-benar menikmati pemikiran atau berfilsafat tentang kehidupan mereka dan masalah mereka, bukan menyadari stres dan gangguan yang datang dari itu aktivitas. Orang seperti itu tidak dapat duduk diam dalam meditasi waktu yang lama karena pikiran mereka terlalu kacau, terperangkap dalam dorongan mental mereka sendiri; jika mereka adalah jujur dengan diri mereka sendiri, mereka harus mengenali ini keadaan yang tidak menyenangkan sebagai hasil dari kebiasaan mental

23

gangguan, bukan dari meditasi itu sendiri, dan dengan sabar latih diri mereka keluar dari kebiasaan ini demi sekadar melihat kenyataan sebagaimana adanya. Padahal beberapa aktivitas mental adalah tidak dapat dihindari dalam kehidupan kita sehari-hari, kita harus selektif

pikiran apa yang kita berikan penting, daripada berbalik setiap pikiran yang muncul menjadi penyebab gangguan. Akhirnya, seseorang mungkin memiliki konsentrasi yang kuat tetapi lemah usaha, yang akan membuat seseorang malas atau mengantuk selama meditasi. Ini akan menjaga meditator agar tidak jernih pengamatan realitas, karena pikiran akan cenderung ke arah tertidur dan tertidur. Orang yang menemukan diri mereka yang tertidur dalam meditasi harus berlatih meditasi berdiri atau berjalan ketika mereka lelah sehingga untuk merangsang tubuh dan pikiran mereka ke keadaan yang lebih waspada. Kemampuan kelima, perhatian, adalah kata lain untuk pengakuan atau kesadaran yang jelas tentang pengalaman untuk apa itu. Ini adalah manifestasi dari pikiran yang seimbang, dan jadi itu adalah cara menyeimbangkan fakultas lain dan hasil menyeimbangkan mereka juga. Lebih Perhatian penuh yang dimiliki seseorang, semakin baik latihannya menjadi, jadi seseorang harus berusaha baik untuk menyeimbangkan empat lainnya fakultas dan mengenali kenyataan apa adanya setiap saat. Sebenarnya, perhatian adalah cara terbaik untuk menyeimbangkan fakultas lain; ketika seseorang memiliki keinginan atau keengganan berdasarkan terlalu percaya diri, seseorang harus mengakui, "menginginkan, ingin "atau" tidak suka, tidak suka "dan orang akan dapat melihat melalui keterikatan seseorang pada keberpihakan. Ketika seseorang memilikinya keraguan, seseorang harus mencatat "meragukan, meragukan"; kapan terganggu, "terganggu, terganggu"; saat mengantuk, "mengantuk, mengantuk ", dan kondisinya akan membaik dengan sendirinya tanpa usaha khusus, karena sifat intrinsik dari perhatian sebagai penyeimbang pikiran. Setelah seseorang menyeimbangkan kemampuan, pikiran akan mampu

24

untuk melihat setiap fenomena hanya muncul dan lenyap, tanpa menjatuhkan hukuman pada objek kesadaran. Akibatnya, pikiran akan melepaskan semua kemelekatan dan atasi semua penderitaan tanpa kesulitan. Seperti halnya pria yang kuat akan dengan mudah dapat menekuk besi bar, ketika pikiran seseorang kuat, ia akan dapat menekuk dan membentuk dan akhirnya meluruskan pikiran, membebaskannya dari semua negara bengkok, tidak sehat. Sebagai hasil dari a pikiran yang seimbang, seseorang akan menyadari untuk dirinya sendiri keadaan alami kedamaian dan kebahagiaan, mengatasi semua jenis stres dan penderitaan.

Jadi, inilah penjelasan dasar yang penting kualitas dasar dari latihan meditasi. Untuk meringkaskan:

- 1) Seseorang harus berlatih pada saat ini.
- 2) Seseorang harus berlatih terus menerus.
- 3) Seseorang harus membuat pemikiran yang jernih, menggunakan upaya, pengetahuan, dan pengakuan.
- 4) Seseorang harus menyeimbangkan kemampuan mental.

Pelajaran ini merupakan tambahan penting untuk yang aktual teknik meditasi, sebagai manfaat meditasi datang dari kualitas, bukan kuantitas. Saya sangat berharap kamu dapat menempatkan ajaran-ajaran ini untuk digunakan di Anda sendiri berlatih, dan Anda dapat menemukan kedamaian yang lebih besar, kebahagiaan dan kebebasan dari penderitaan karenanya. Terima kasih



lagi untuk minat Anda dalam mempelajari cara bermeditasi.

25

### **Bab Lima: Bersujud dengan Sadar**

Dalam bab ini, saya akan menjelaskan teknik ketiga meditasi digunakan sebagai latihan persiapan sebelum berjalan dan meditasi duduk. Teknik ini disebut mindful sujud. Ini adalah praktik opsional, dan dapat dihilangkan jika diinginkan.

Bersujud adalah praktik yang biasa dilakukan oleh pengikut berbagai tradisi keagamaan di seluruh dunia. Dalam agama Buddha negara, misalnya, sujud digunakan sebagai sarana menghormati orang tua, guru, atau figur seseorang hormat agama. Dalam tradisi agama lain, sujud dapat digunakan sebagai bentuk penghormatan terhadap objek pemujaan - dewa, malaikat, atau orang suci angka, misalnya.

Di sini, sujud adalah sarana untuk menghormati latihan meditasi itu sendiri; itu bisa dianggap sebagai sarana menciptakan penghargaan yang rendah hati dan tulus untuk berlatih, mengingatkan orang bahwa meditasi bukan sekadar hobi atau hobi, melainkan pelatihan penting yang layak menghormati.

Lebih penting lagi, sujud yang penuh perhatian adalah berguna latihan persiapan, karena ini melibatkan pengulangan gerakan berbagai bagian tubuh, memaksa seseorang untuk fokus pada aktivitas pada setiap saat.

Teknik sujud penuh perhatian dilakukan sebagai berikut:

1. Mulailah dengan duduk berlutut, baik pada jari kaki (SEBUAH) 1 atau di atas kaki (B).
2. Tempatkan telapak tangan di atas paha (1), dengan 1 Tanda kurung menunjukkan ilustrasi yang sesuai dalam lampiran.

26

punggung lurus, dan mata terbuka.

Mulailah dengan memutar tangan kanan sembilan puluh derajat di atas paha sampai tegak lurus dengan lantai, menjaga pikiran fokus pada gerakan tangan. Seperti tangan mulai berputar, perhatikan 'berputar'. Saat tangan setengah melalui gerakan memutar, perhatikan lagi 'berputar', dan kapan tangan menyelesaikan gerakan, perhatikan untuk ketiga kalinya 'berputar' (2). Kata itu diulang tiga kali agar ciptakan kesadaran gerakan sepanjang ketiganya tahapan gerak - awal, tengah dan akhir.

Selanjutnya, angkat tangan kanan ke dada, berhenti tepat sebelum ibu jari menyentuh dada, memperhatikan 'mengangkat, meningkatkan, meningkatkan' (3). Kemudian sentuh jempol tepi ke dada, mencatat 'menyentuh, menyentuh, menyentuh' (4), sedangkan ibu jari menyentuh dada. Kemudian ulangi urutan ini dengan tangan kiri: 'berputar, berputar, berputar' (5), 'mengangkat, mengangkat, menaikkan' (6), 'menyentuh, menyentuh, menyentuh' (7). Kiri tangan harus menyentuh tidak hanya dada, tetapi juga kanan tangan, telapak ke telapak tangan.

Selanjutnya, angkat kedua tangan ke dahi, perhatikan pengangkatan,

menaikkan, menaikkan '(8), lalu' menyentuh, menyentuh, menyentuh ' ketika thumbnail menyentuh dahi (9). Lalu bawa tangan kembali ke dada, mencatat 'menurunkan, menurunkan, menurunkan '(10),' menyentuh, menyentuh, menyentuh ' (11)

Selanjutnya datang sujud yang sebenarnya; pertama menekuk bagian belakang turun ke sudut empat puluh lima derajat, mencatat 'membungkuk, bending, bending '(12). Lalu turunkan tangan kanan ke lantai di depan lutut, mengatakan 'menurunkan, menurunkan, menurunkan '(13),' menyentuh, menyentuh, menyentuh ', masih menjaga itu tegak lurus ke lantai (14), kali ini dengan ujung jari kelingking menyentuh lantai. Akhirnya, putar tangan telapak tangan ke bawah untuk menutupi lantai, mencatat 'menutupi, menutupi, 27

meliputi '(15). Kemudian ulangi urutan ini dengan kiri tangan: 'menurunkan, menurunkan, menurunkan' (16), 'menyentuh, menyentuh, menyentuh '(17),' menutupi, menutupi, menutupi ' (18) Tangan sekarang harus berdampingan dengan jempol menyentuh dan sekitar empat inci antara jari telunjuk.

Selanjutnya, turunkan kepala untuk menyentuh ibu jari, katakan 'menekuk, menekuk, menekuk' saat Anda membengkokkan punggung (19) dan 'menyentuh, menyentuh, menyentuh' saat dahi sebenarnya menyentuh ibu jari (20). Kemudian angkat kembali lagi sampai lengan lurus, mengatakan 'mengangkat, mengangkat, meningkatkan '(21). Ini sujud pertama.

Setelah lengan lurus, mulailah dari awal hingga ulangi seluruh urutan untuk kedua kalinya, kecuali memulai dengan tangan di lantai, mencatat 'berputar, berputar, memutar 'ketika Anda memutar tangan kanan (22), lalu' mengangkat, menaikkan, menaikkan '(23),' menyentuh, menyentuh, menyentuh '(24). Lalu tangan kiri, 'berputar, berputar, berputar' (25), 'mengangkat, menaikkan, mengangkat '(26),' menyentuh, menyentuh, menyentuh '(27). Saat Anda mengangkat tangan kiri kali ini, Anda juga harus mengangkat bagian belakang dari sudut empat puluh lima derajat ke lurus posisi tegak. Tidak perlu mengakui hal ini gerakan secara terpisah; cukup luruskan kembali sebagai tangan kiri naik ke dada (lihat 26).

Kemudian angkat kedua tangan ke dahi lagi, perhatikan 'Mengangkat, Mengangkat, Mengangkat' (28), 'Menyentuh, Menyentuh, menyentuh '(29), dan turun ke dada lagi,' menurunkan, menurunkan, menurunkan '(30),' menyentuh, menyentuh, menyentuh ' (31) Kemudian tekuk kembali, 'tekuk, tekuk, pembengkokan'. 1 Akhirnya, turunkan tangan lagi satu per satu, 'menurunkan, menurunkan, menurunkan', 'menyentuh, menyentuh, menyentuh ', 'penutup, penutup, penutup ', 'penurunan, 1 Dari sini, tekniknya persis sama dengan ilustrasi 12 hingga 31, yang dilakukan untuk kedua dan ketiga kalinya.

28

menurunkan, menurunkan ', 'menyentuh, menyentuh, menyentuh ', 'Menutup, menutupi, menutupi'. Sekali lagi, sentuh ibu jari dengan dahi, 'menekuk, menekuk, menekuk', 'menyentuh, menyentuh, menyentuh ', dan mencadangkan lagi,' mengangkat, mengangkat,

pemeliharaan'. Ini adalah sujud kedua, setelah yang ketiga sujud harus dilakukan persis sama cara, mengulangi di atas sekali lagi dari 22. Setelah sujud ketiga, naiklah dari lantai mulai dengan tangan kanan seperti sebelumnya, 'berputar, berputar, berputar', 'Mengangkat, Mengangkat, Mengangkat', 'Menyentuh, menyentuh, menyentuh', dan tangan kiri, 'berputar, berputar, berputar', 'mengangkat, menaikkan, mengangkat', 'menyentuh, menyentuh, menyentuh'. Lalu bawa tangan ke dahi lagi seperti sebelumnya, 'mengangkat, meningkatkan, meningkatkan', 'menyentuh, menyentuh, menyentuh', dan kembali turun ke dada, 'menurunkan, menurunkan, menurunkan', 'menyentuh, menyentuh, menyentuh'. Namun kali ini, sebaliknya membungkuk untuk melakukan sujud keempat, bawa tangan turun satu per satu untuk beristirahat di paha, mengembalikannya ke posisi asli mereka; dimulai dengan tangan kanan, perhatikan 'menurunkan, menurunkan, menurunkan' (32), 'menyentuh, menyentuh, menyentuh' (33), 'penutup, penutup, penutup' (34), dan tangan kiri, 'menurunkan, menurunkan, menurunkan' (35), 'menyentuh, menyentuh, menyentuh' (36), 'menutupi, menutupi, menutupi' (37)

Setelah seseorang menyelesaikan sujud, ia harus melakukannya lanjutkan dengan meditasi jalan dan duduk memesam. Adalah penting bahwa ketika seseorang mengubah posisi satu harus menjaga perhatian, tidak berdiri atau duduk buru-buru atau lengah. Sebelum mulai berdiri, orang harus mencatat 'duduk, duduk' (38), dan kemudian 'berdiri, berdiri' ketika seseorang mengangkat tubuh ke posisi berdiri (39). Setelah berdiri, lanjutkan segera dengan berjalan meditasi sehingga kesadaran jernih dari saat sekarang tetap tidak terputus. Dengan cara ini, sujud yang penuh perhatian akan melakukannya

29

bertindak sebagai dukungan untuk meditasi jalan seperti halnya meditasi jalan akan bertindak sebagai pendukung untuk duduk meditasi.

Selama kursus meditasi intensif, para siswa diinstruksikan untuk mempraktikkan ketiga teknik dengan cara ini; setelah selesai, mereka diperintahkan untuk beristirahat sebentar waktu dan kemudian mulai lagi dari awal, berlatih putaran demi putaran selama durasi pelajaran, biasanya satu periode dua puluh empat jam. Setelah periode ini berakhir, satu akan bertemu dengan guru untuk melaporkan dan menerima yang berikutnya pelajaran, termasuk jalan dan duduk yang lebih rumit teknik.

Karena buku ini ditujukan untuk memberikan dasar-dasar meditasi, pelajaran lanjutan tidak akan dibahas di sini. Begitu seseorang telah menguasai teknik-teknik dasar ini, satu harus mencari bimbingan dari instruktur yang berkualifikasi jika ada ingin melanjutkan latihan. Jika seseorang tidak bisa memasuki kursus meditasi, seseorang dapat mulai dengan berlatih teknik-teknik ini sekali atau dua kali sehari dan menghubungi a guru secara mingguan atau bulanan untuk mendapatkan yang baru pelajaran dengan kecepatan yang lebih bertahap, menurut rejimen disepakati antara guru dan siswa.

Ini menyimpulkan penjelasan tentang meditasi formal praktek; di bab berikutnya dan terakhir saya akan membahas bagaimana caranya

menggabungkan beberapa konsep yang dipelajari dalam buku ini ke dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Sekali lagi terima kasih atas minat Anda, dan lagi saya berharap Anda damai, bahagia dan bebas dari penderitaan.

30

### **Bab Enam: Kehidupan Sehari-hari**

Pada titik ini, instruksi dalam teknik dasar formal latihan meditasi selesai. Ajaran dalam bab-bab sebelumnya sudah cukup bagi pendatang baru untuk memulai jalan menuju memahami realitas apa adanya. Di final ini bab, saya akan membahas beberapa cara di mana latihan meditasi dapat dimasukkan ke dalam kehidupan sehari-hari, jadi bahkan ketika seseorang tidak bermeditasi secara formal, dia masih bisa pertahankan tingkat kesadaran dasar dan jernih kesadaran.

Pertama, perlu untuk membahas kegiatan yang berbahaya kejernihan mental seseorang; kegiatan yang harus dihindari seseorang dalam urutan agar meditasi menghasilkan positif yang berkelanjutan hasil.

Seperti yang saya jelaskan di bab pertama, "meditasi" adalah mental yang setara dengan "obat". Saat minum obat, ada zat-zat tertentu yang harus dihindari; zat yang akan membatalkan efek positif dari obat atau, lebih buruk lagi, kombinasikan dengan obat untuk membuat racun.

Demikian juga, dengan meditasi ada kegiatan tertentu yang, karena kecenderungan mereka mengaburkan pikiran, punya potensi untuk membatalkan efek meditasi atau, lebih buruk lagi, cabul pemahaman seseorang tentang meditasi, menyebabkan seseorang untuk menumbuhkan kondisi pikiran yang tidak bermanfaat, bukannya bermanfaat yang

Meditasi dimaksudkan untuk menumbuhkan kejelasan dan pengertian, bebas dari kecanduan, keengganan, dan khayalan, dan karenanya bebas dari penderitaan. Karena tindakan fisik dan verbal tertentu secara intrinsik terkait dengan kualitas pikiran yang negatif, mereka dianggap 'kontraindikasi' untuk praktik meditasi; mereka memiliki efek yang berlawanan dengan apa yang diinginkan, mengolah kekotoran batin bukannya kemurnian. Para meditator yang bersikeras

31

terlibat dalam perilaku semacam itu akan menghadapi kesulitan besar dalam perilaku mereka berlatih, mengembangkan kebiasaan yang merugikan keduanya latihan meditasi dan kesejahteraan pribadi. Untuk memastikan pikiran sangat jernih dan mampu memahami kenyataannya, perilaku tertentu harus diambil dari seseorang "Diet", jadi untuk berbicara.

Pertama, ada lima jenis tindakan yang harus dilakukan menahan diri sepenuhnya, karena mereka secara inheren tidak sehat: 1

1. *Seseorang harus menahan diri dari membunuh makhluk hidup.* Dalam urutan untuk menumbuhkan kesejahteraan sendiri, seseorang harus didedikasikan untuk kesejahteraan sebagai prinsip, menahan diri dari membunuh makhluk hidup, bahkan semut, nyamuk dan makhluk hidup lainnya.

2. *Seseorang harus menahan diri dari pencurian.* Untuk menemukan kedamaian dari pikiran, kita harus memberikannya kepada orang lain juga; pencurian

adalah penolakan atas hak dasar untuk keamanan ini. Lebih lanjut, jika kami ingin bebas dari kecanduan, kami harus dapat untuk mengendalikan keinginan kita sampai sejauh menghormati milik orang lain.

3. *Seseorang harus menjauhkan diri dari melakukan perzinaan atau pelanggaran seksual.* Hubungan romantis itu secara emosional atau spiritual merusak orang lain komitmen yang ada dari para pihak yang terlibat, adalah penyebab stres dan penderitaan dan didasarkan pada penyimpangan pikiran.

4. *Seseorang harus menahan diri untuk tidak berbohong.* Jika ada yang mau menemukan kebenaran, seseorang harus menghindari kepalsuan; sengaja memimpin orang lain menjauh dari kebenaran itu berbahaya keduanya untuk diri sendiri dan orang lain dan tidak sesuai dengan tujuan meditasi.

5. *Seseorang harus menahan diri dari minum obat atau alkohol.* Apa saja 1 Kelima perilaku ini sesuai dengan lima sila moral Buddhis.

32

Zat yang memabukkan pikiran jelas kontraindikatif dengan praktik meditasi, sebagaimana adanya kebalikan dari keadaan alami yang jelas.

Diperlukan abstain total dari aktivitas ini jika seseorang berharap latihan meditasi menjadi berhasil, karena untuk sifat mereka yang pada dasarnya tidak baik dan selalu efek negatif yang mereka miliki di pikiran.

Selanjutnya, ada kegiatan tertentu yang harus dilakukan *dimoderasi* atau mereka akan mengganggu praktik meditasi.

Ini adalah kegiatan yang tidak selalu tidak bermanfaat dalam dan tentang diri mereka sendiri tetapi akan menghambat kejelasan pikiran dan mengurangi manfaat praktik meditasi bila dilakukan secara berlebihan. <sup>1</sup>

Salah satu aktivitas tersebut adalah makan; jika seseorang ingin benar-benar maju dalam latihan meditasi, seseorang harus berhati-hati untuk tidak makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Jika seseorang terus-menerus terobsesi dengan makanan, itu bisa menjadi penghalang besar untuk maju dalam meditasi karena tidak hanya mengaburkan pikiran, makan berlebihan juga menyebabkannya mengantuk, baik di tubuh maupun pikiran. Seseorang harus makan tetap hidup daripada tetap hidup hanya untuk makan. Selama kursus meditasi intensif, meditator makan satu utama makan per hari dan tidak menderita fisik yang negatif konsekuensi sebagai akibatnya; sedangkan efek positif dari moderasi semacam itu adalah kejernihan pikiran dan kebebasan dari obsesi terhadap makanan.

Aktivitas lain yang mengganggu praktik meditasi adalah hiburan - menonton film, mendengarkan musik, dan begitu seterusnya. Pekerjaan ini tidak inheren tidak bermanfaat tetapi dapat dengan mudah membuat kecanduan bila dilakukan secara berlebihan.

<sup>1</sup> Berikut ini sesuai dengan delapan sila meditasi yang biasanya diambil oleh Meditator Buddhis pada hari libur atau selama kursus meditasi intensif, menambahkan tiga sila di bawah ini ke lima sila di atas dan melakukan selibat total.

33

Ketergantungan adalah suatu bentuk ketidaktaatan dalam arti tertentu, karena itu

melibatkan proses kimia di otak yang menghambat jernih pemikiran dan kejernihan pikiran. Karena kesenangan itu datang dari hiburan sesaat dan tidak memuaskan sementara kecanduan dan obsesi terbawa ke dalam kehidupan seseorang, a meditator yang serius harus menentukan untuk memanfaatkan sebaik mungkin waktu singkat mereka dalam kehidupan ini dengan memupuk perdamaian dan kepuasan, bukannya menyia-nyiakannya dengan sia-sia kegiatan yang tidak mengarah pada kebahagiaan jangka panjang dan perdamaian. Jika seseorang ingin menemukan kebahagiaan sejati, ia harus melakukannya oleh karena itu tingkatan keterlibatan seseorang dalam hiburan. Sosialisasi di internet dan kegiatan serupa harus dilakukan dilakukan dalam jumlah sedang juga.

Aktivitas ketiga yang harus dimoderasi adalah tidur.

Tidur adalah kecanduan yang sering diabaikan; paling orang tidak menyadari betapa terikatnya mereka untuk tidur sebagai sarana untuk melarikan diri dari kenyataan. Yang lain lagi insomnia, terobsesi dengan pemikiran bahwa mereka tidak cukup "tidur", yang menyebabkan peningkatan tingkat stres dan kesulitan lebih lanjut dalam tertidur.

Melalui latihan meditasi, seseorang akan menemukan itu membutuhkan lebih sedikit tidur daripada sebelumnya karena pikiran seseorang akan menjadi lebih tenang. Insomnia bukan masalah bagi meditator karena mereka dapat bermeditasi bahkan dalam posisi berbaring dan menjaga pikiran mereka bebas dari stres. Orang yang punya kesulitan tidur harus melatih diri untuk menonton perut naik dan turun, mencatat "naik", "jatuh", sepanjang malam jika diperlukan. Bahkan jika mereka tidak dapat tertidur (yang tidak mungkin, mengingat keadaan pikiran yang tenang saat bermeditasi) mereka akan mendapati diri mereka beristirahat seperti sedang tidur nyenyak sepanjang malam.

Akhirnya, perlu disebutkan bahwa untuk benar-benar mendapatkan hasil latihan meditasi, seorang meditator harus menyisihkan di Setidaknya periode waktu untuk tetap sepenuhnya selibat, bukan hanya

34

menghindari aktivitas seksual yang tidak bermoral, karena semua aktivitas seksual adalah selalu memabukkan dan akan menjadi penghalang pencapaian kejernihan mental dan kedamaian.

Setelah seseorang mengesampingkan kegiatan yang mengganggu kejelasan pikiran, seseorang dapat mulai menggabungkan meditasi kesadaran ke dalam kehidupan biasa. Ada dua cara seseorang dapat bermeditasi pada pengalaman biasa, dan mereka harus dipraktekkan bersama, sebagai berikut.

Metode pertama adalah memusatkan perhatian seseorang pada tubuh, karena itu adalah aspek pengalaman yang paling jelas.

Seperti dalam meditasi formal, tubuh selalu tersedia observasi, dan karenanya berfungsi sebagai sarana yang nyaman untuk menciptakan kesadaran yang jelas akan kenyataan dalam kehidupan sehari-hari. Sejak Tubuh umumnya dalam satu dari empat postur - berjalan, berdiri, duduk, atau berbaring, seseorang dapat dengan mudah menjadi menyadari postur seseorang sebagai objek meditasi untuk dibawa tentang kejernihan pikiran.

Ketika berjalan, misalnya, orang dapat mencatat "berjalan, berjalan, berjalan, berjalan" atau "kiri, kanan, kiri, kanan" sebagai satu menggerakkan setiap kaki. Ketika berdiri diam, seseorang dapat fokus posisi berdiri dan perhatikan "berdiri, berdiri"; kapan

duduk, "duduk, duduk" dan ketika berbaring, "berbaring, berbaring". Dengan cara ini, seseorang dapat mengembangkan kejernihan pikiran kapan saja bahkan ketika tidak berlatih meditasi formal. Selanjutnya, seseorang dapat menerapkan teknik yang sama untuk setiap kecil gerakan tubuh - misalnya saat menekuk atau meregangkan anggota badan, orang dapat mencatat "membungkuk" atau "Peregangan". Saat menggerakkan anggota badan, "bergerak". Kapan berputar, "berbalik", dan sebagainya. Setiap kegiatan bisa menjadi a latihan meditasi dengan cara ini; saat menyikat seseorang gigi, "menyikat"; saat mengunyah atau menelan makanan, "Mengunyah, mengunyah", "menelan, menelan" dan seterusnya. Saat memasak, membersihkan, berolahraga, mandi, berganti pakaian

35

**Halaman 42**

pakaian, bahkan di toilet, orang bisa memperhatikan gerakan tubuh yang terlibat, membuat jelas kesadaran akan realitas setiap saat. Ini adalah metode pertama dimana seseorang dapat dan harus menggabungkan meditasi berlatih langsung ke kehidupan biasa. Metode kedua adalah pengakuan indera - melihat, mendengar, mencium, merasakan dan merasakan. Pengalaman sensorik biasa cenderung memunculkan keduanya suka atau tidak suka; karena itu menjadi alasan untuk kecanduan atau keengganan dan akhirnya menderita ketika itu tidak sejalan dengan keberpihakan seseorang. Untuk menjaga pikiran jelas dan tidak memihak, seseorang harus selalu berusaha membuat jelas kesadaran pada saat pengalaman indrawi, lebih tepatnya daripada membiarkan pikiran untuk menilai pengalaman sesuai untuk kecenderungan kebiasaannya. Karena itu, ketika melihat, satu harus mengetahuinya hanya sebagai melihat, mengingatkan diri sendiri "Melihat, melihat".

Saat mendengar suara, orang juga harus memperhatikan "mendengar, pendengaran". Ketika mencium bau yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, "Berbau, berbau". Saat mencicipi makanan atau minuman, alih-alih menjadi kecanduan atau jijik oleh rasanya, orang harus perhatikan "mencicipi, mencicipi". Saat perasaan muncul di tubuh, panas atau dingin, keras atau lunak, dan seterusnya, orang harus memperhatikan "perasaan, merasa "atau" panas ", " dingin ", dan sebagainya.

Berlatih dengan cara ini, seseorang akan dapat menerima penuh spektrum pengalaman tanpa mengelompokkan realitas ke dalam kategori "baik", "buruk", "aku", "milikku", "kita", "mereka", dan seterusnya. Hasilnya, kedamaian sejati, kebahagiaan dan kebebasan dari penderitaan adalah mungkin setiap saat, dalam semua hal situasi. Sekali seseorang mengerti sifat sebenarnya dari realitas, pikiran akan berhenti bereaksi terhadap objek - objek merasakan selain dari apa mereka sebenarnya dan bebas dari semua kecanduan dan keengganan, sama seperti burung terbang bebas dari setiap kebutuhan untuk tempat bertengger yang melekat.

36

**Halaman 43**

Ini kemudian adalah panduan dasar untuk berlatih meditasi setiap hari hidup, menggabungkan praktik meditasi langsung ke dalam hidup seseorang bahkan ketika tidak bermeditasi secara formal. Luar kedua metode ini, satu juga dapat menerapkan salah satu objek dibahas dalam bab pertama - rasa sakit, pikiran, atau

emosi. Teknik yang dibahas dalam bab ini harus dianggap sebagai cara tambahan untuk membuat meditasi mempraktikkan pengalaman yang berkelanjutan seseorang belajar tentang diri sendiri dan tentang kenyataan setiap saat. Ini menyimpulkan instruksi dasar tentang cara bermeditasi. Ingat bahwa tidak ada buku, tidak peduli seberapa detailnya menjadi, dapat menggantikan praktik tulus dan bersemangat dari mengajar sendiri. Seseorang dapat dengan hafal mempelajari semua buku bijak pernah ditulis dan masih tidak lebih baik dari gembala sapi menjaga ternak orang lain, jika seseorang tidak berlatih demikian.

Sebaliknya, jika seseorang menerima prinsip dasar dimasukkan dalam buku seperti ini sebagai teori yang cukup pengetahuan dan praktik dengan tulus sesuai dengan mereka, seseorang pasti dijamin untuk mencapai hasil yang sama seperti yang tak terhitung lainnya telah dicapai - perdamaian, kebahagiaan dan kebebasan sejati dari penderitaan.

Terima kasih terakhir untuk meluangkan waktu untuk membaca ini pengantar singkat tentang cara bermeditasi, dan sekali lagi saya dengan tulus berharap instruksi ini membawa perdamaian, kebahagiaan dan kebebasan dari penderitaan bagi Anda dan semua makhluk-makhluk yang berhubungan dengan Anda.

Jika Anda menemukan sesuatu yang kurang atau tidak jelas dalam hal ini halaman, atau jika Anda ingin lebih detail atau spesifik instruksi dalam latihan meditasi, Anda dipersilakan untuk menghubungi saya melalui weblog saya:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

37

	<b>Halaman 44</b>
38	
	<b>Halaman 45</b>
39	
	<b>Halaman 46</b>
40	
	<b>Halaman 47</b>
<b>Lampiran: Ilustrasi</b>	
41	
	<b>Halaman 48</b>
42	
	<b>Halaman 49</b>
43	
	<b>Halaman 50</b>
44	
	<b>Halaman 51</b>
45	
	<b>Halaman 52</b>



